

# 常吃芋头提高机体抵抗力



芋头应该怎么吃呢?很多人会认为芋头的吃法和红薯等薯类的吃法相似,真的是这样吗?其实,芋头是有独特的吃法的。在这里,我们就为大家介绍一下芋头的营养价值和吃法。

### 芋头的营养价值

芋头中富含蛋白质、钙、磷、铁、钾、镁、钠、胡萝卜素、烟酸、维生素 C、B 族维生素、皂角甙等多种成分。芋头所含的矿物质中,氟的含量较高,具有洁齿防龋、保护牙齿的作用。

芋头含有一种黏液蛋白,被人体吸收后能产生免疫球蛋白,或称抗体球蛋白,可提高机体的抵抗力。故中医认为,芋头能解毒,对人体的痈、肿、毒、痛(包括癌毒)有抑制消解作用,可用来防治肿瘤及淋巴结核等病症。

### 芋头的两种吃法

#### 芋圆

材料:芋头 250g,木薯生粉 100g,糖粉几大勺。

做法:芋头连皮加水煮至筷子能轻松戳

透,去皮后用勺子将芋头压成泥。木薯生粉部分倒入大锅,慢慢调入滚开水,不停用筷子搅拌均匀成团状即可。温度稍低后,将淀粉粉团和芋头泥混合在一起,加入糖粉调均匀,这时候比较粘手,慢慢边加淀粉边揉。揉好的粉团软硬适中,不粘手也不硬。将芋圆粉团转移到案板上,搓成长条,用刀切成小段,适当使用一些淀粉防粘。放入水中煮至浮起即可。

#### 芋丝饼

材料:芋头适量,火腿适量,熏鸭肉适量,大米粉 100 克,葱适量,色拉油适量。

做法:芋头、火腿、熏鸭肉均切粗丝,葱切粒。热锅,下少许色拉油,炒香火腿丝与熏鸭丝,下芋头丝炒透。把芋头丝等材料盛起晾凉,加入调味料与葱花,大米粉加入适量水,与少许盐、胡椒粉调成糊状。把大米粉糊拌入芋丝材料中。取一蒸盘,抹出色拉油,倒下所有拌好的材料,放蒸锅里,大火蒸 20 分钟。熟后取出晾凉,把晾凉后的芋丝饼切小份,用油煎至两面金黄色,即可食用。



### 芋头的选购窍门

选择较结实的芋头,且没有斑点的。芋头必须体型匀称,拿起来重量轻,就表示水分少;切开来肉质细白的,就表示质地松,这就是上品。注意外形不要有烂点,否则切开一定有腐败处。此外,也可以观察芋头的切口,切口汁液如果呈现粉质,肉质香脆可口;如果呈现液态状,肉质就没有那么蓬松。

由于芋头的黏液中含有皂甙,能刺激皮肤发痒,因此,生剥芋头皮时要小心。可以倒点醋在手中,搓一搓再削皮,芋头就伤不到你了。不过,如果手部有未愈的伤口,就不可以使用这个方法。削了皮的芋头碰上水再接触皮肤,就会更痒了,所以,芋头不用先洗净就去皮,并保持手部的干燥,可以减少痒的发生。如果不小心接触皮肤发痒时,涂抹生姜,或在火上烘烤片刻,或浸泡醋水都可以止痒。

通常芋头的外表会显得格外粗糙,上面看起来像有很多毛发,这时候应该捏一捏,看是否有一些不好的症状存在,比如太硬或是有奇怪的味道出来。观察新鲜度,新的好芋头都是刚从土壤里弄出来的,这个是可以看出来是否新鲜。像老的、旧的芋头,外表看起来就很陈旧,没有一种刚从泥土里挖出来的气息。

(据人民网)

## 大骨面冠名《名嘴 K 歌秀》完美收官 “娱乐+公益”营销模式成就新典范

本报讯 近日,大骨面冠名的《名嘴 K 歌秀》完美落幕,名嘴陈琨问鼎歌王。借节目的影响力,大骨面上演了一场“娱乐+公益”的创新营销大戏。

随着《名嘴 K 歌秀》收视率连创新高,独家冠名商大骨面抢得娱乐营销的头彩。在节目现

场,无论是场景的布置,还是主持人的开场白,抑或是名嘴和点评嘉宾的对话,都留下了大骨面的烙印。在《名嘴 K 歌秀》结束的次日,“暖冬”公益活动启动,大骨面相关负责人为孩子们送上了 10 万元公益基金,让人们感受到大骨面浓浓的爱心。大骨面通过公益营销,将“大

骨面,河南更多人吃的方便面”的信息传达到了消费者心中。

《名嘴 K 歌秀》在河南观众中有着巨大的影响力和号召力,大骨面与《名嘴 K 歌秀》合作后,实现了品牌影响力和销量的双赢,开创了方便面行业营销新篇章。

(刘雯)

## 葡聚糖系列食品面市啦

### 这是糖尿病人可以放开吃的食品

□记者 田松平

本报讯 “糖尿病”这个词大家都不陌生,糖尿病患者平时不仅要严格控制饮食,连水果、食品等有糖分的食物都不能多吃。不过,近日,由祥和普瑞营养科技有限公司推出的葡聚糖系列食品已经面市啦,包括面条、饼干、营养麦片在内的食品,就连糖尿病病人都可以放开吃。

据了解,祥和普瑞营养科技有限公司创建于 2011 年,投资 1.2 亿,位于沈丘县,是一家以含营养食品研发、种植、生产、销售为一体的科技企业。该公司坚定不移地立足创新,潜心研发论证,注重产品品质和诚信服务。目前,该公司有机葡

聚糖小麦和有机葡聚糖大米种植基地已初具规模,普通稻米和小麦中的有机葡萄糖含量为 0.02%。该公司通过选取德国优质种源,依托南京农业大学的研究和多方验证,推出了健康的膳食佳品。

“我们的食品不施一滴农药,而且富含锌、铁等微量元素。”祥和普瑞营养科技有限公司负责人告诉记者,这样的葡聚糖食品不仅营养价值很高,而且糖尿病人吃多少都没有关系,长期食用后,血糖还能稳中有降。

“很多朋友都是直接来订,有的觉得好吃,有的家里有糖尿病人,都是口口相传的回头客。”这位负责人说,“2015 年,有机葡聚糖小麦和有机葡聚糖大米产量

比往年稍微高点,但现在已经有很多订单了,不知道能不能供应过来呢。”

据悉,大部分来购买葡聚糖食品的都是熟人和回头客,因此还没开始出售就已经被抢购了。为了更好地普及这种健康食品,祥和普瑞营养科技有限公司专门制作了相关的宣传资料,并将所有食品以礼品装的形式正式推出。

据介绍,葡聚糖系列食品原料为天然有机种植,非转基因,无添加剂。健康人群长期食用葡聚糖系列食品,可以起到良好的保健效果;“三高”人群可以把葡聚糖系列食品作为日常饮食中的辅食,能有效控制和预防血脂增高,起到清除体内垃圾的食疗效果。

## 周口美食 人气榜

订台电话

怡景田园功夫面馆	8101116
伏羲部落	7706789
老北京肥牛王	8225266
盛世宴宾楼	8911222
海珍筋豆捞	6172888
外婆家印象	6062888
荣华楼	8263895
春香园食府	8267683
九弟生蚝	6129878
周口人家	3758888
家味道民间菜馆	7808526
大美私坊火锅	7980888
小宋庄	8171818
亿红食府	8200222
金汇假日酒店	8126666
锦绣花园	8373094
新华楼酒店	8373200
府源宾馆	8361818
要得香辣虾	8125555
宜轩食府	8909555
信阳私房菜	8395855
怡景田园	15603941116
舒来喜鱼锅	8566555
帝诚渔港	8211888
邻里间	8529991
怡景园	8581116
滨江国际酒店	8538666
大滇园糊辣鱼	8228777
焰拿山韩式烧烤料理	8279991
百年肥牛	8361968
穆二姐火锅	8866966
老渔翁烤全鱼	18736189157
山城老火锅	7877770
纳西火塘	8531729
姆玛餐厅	7980777
茉莉餐厅	8968888
花千代	8390888
东海渔村	8233333
渔满舱川菜馆	6066816
渝信川菜	8369988
东云阁大酒家	8686865
百春永和	8685666
韩胖子食品总店	8261191
小码头家常菜馆	8363555
锦绣江南酒店	8318787
重庆青一色火锅	8267766

现在周口最有名气的饭店是哪家?请拿出手机为你所喜欢的饭店投上一票,让你的选择登上我们的“周口美食人气榜”。让广大市民从千万选票缔造的排行榜中,发现今天周口餐饮市场的风向标。

短信格式:饭店名称(越具体越好)+投票理由(20 字以内),发至 13592221006。

“周口美食人气榜”每周一更新,欢迎您的关注。

欢迎特色餐饮店加盟  
餐饮版电话: 8599376  
8599369